

# ЛЕКЦИЯ

С. И. Котляр

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В АРОМАТЕРАПИИ

Витебский государственный  
медицинский университет

*В статье охарактеризовано практическое применение эфирных масел в ароматерапии. Приведены составы аромакомпозиций, используемых в терапии различных заболеваний.*

Натуральные эфирные масла используют в ароматерапии с лечебной и косметической целью в качестве биологически активных компонентов при различных путях их введения в организм (ингаляционно, энтерально, транскутанно).

**Ингаляции.** Осуществляются аппаратные и неаппаратные ингаляции, которые в свою очередь делятся на холодные и горячие. Различают ингаляции через нос (общего действия на организм) и через рот (местного и общего действия).

Аппараты типа Лотос представляют собой маску, соединенную трубкой с резервуаром, в которую наливают около 100 мл воды и добавляют 2 – 3 капли эфирного масла. Маску ингалятора помещают на лицо. При повышении температуры воды за счет электронагревательных элементов эфирные масла улетучиваются и оказывают действие на организм.

Аппараты типа Махольда помещают в рот, как курительную трубку, и вдыхают ветерок через рот, выдыхают носом. Используется при заболеваниях гортани, бронхов и легких.

Двухрежимный компрессорный небулайзер (ингалятор) БОРЕАЛ, производства фирмы «Флаем Нуова» (Италия) используется для лечения бронхиальной астмы, хронического бронхита, острых респираторных заболеваний. Расход воздуха – 12 л/мин. Размер частиц распыления от 0,8 до 10 мкм. Расход лекарственного средства: 1 мл за 3,5 минуты.

Ингаляторы ОптИнхейл мини, стандарт, плюс, супер фирмы Pari, GmbH (Гер-

мания) стандарта ISO 9001 внесены в Государственный реестр изделий медицинской техники МЗ Украины, приказ № 212 от 16.07.96 года (регистрационное свидетельство № 217/96). Данные ингаляторы компрессорного типа, состоят из мембранного процессора Бой или Мастер и распылительного блока типа ЛЛ, ЛЦ Плюс, ЛЦ ЛЦ Плюс Турбо, ЛЦ юниор, бейби. Используется в педиатрии, неонатологии.

Ингаляторы ультразвуковые «Альбе-до» служат для получения лекарственных аэрозолей из любых жидких лекарственных средств. Высокие эксплуатационные параметры приборов дают возможность использовать их не только в качестве индивидуальных ингаляторов, но и оснащать им галокамеры и кабины групповой ингаляции. Одной заправки распылительной камеры достаточно для проведения 5 – 10 ингаляций, а автоматическое дозирующее устройство позволяет поддерживать непрерывную работу ингалятора в течение нескольких часов. Альбе-до ИН 71 позволяет направлять поток аэрозоля в заданную область пространства, проводить ингаляцию лежащим больным. Может применяться в ожоговых центрах, детских медицинских учреждениях, реанимационном отделении клиник и больниц. Альбе-до ИН 70 предназначен для лечения и профилактики заболеваний дыхательных путей. В домашних условиях применяют по назначению врача.

Неаппаратные ингаляции осуществляются путем активного вдыхания ароматов эфирных масел из аромафлакона, аромабумаги, аромабижутерии, аромакамней.

Для проведения горячих ингаляций в стеклянную или фарфоровую широкогорлую емкость вливают один литр кипящей воды, после некоторого снижения температуры приближают лицо к пару на 20 – 25 см. Если клиент чувствует себя комфортно, прибавляют 2 – 3 капли эфирного масла в воду. Сразу же накрывают голову и емкость полотенцем, закрывают глаза и вдыхают пар. Периодически прерывают процедуру, чтобы подышать свежим воз-

духом и очистить носовые ходы. При раздражении глаз необходимо использовать повязку или защитные очки. Оптимальное время ингаляции 3 – 5 минут. Процедуру можно повторять 2 – 3 раза в день. Процедуру не используют в случае расширенных капилляров на лице. После ингаляции необходимо вытереть лицо и в течение 1 – 1,5 часов не выходить на открытый воздух.

Горячие ингаляции – тепловая процедура активного вдыхания паров эфирных масел. В случае заболеваний верхних дыхательных путей проводят горячие ингаляции. После горячей ингаляции рекомендуется массаж грудной клетки или компресс на область проекции трахеи или миндалин, растирание ступней ног той же аромакомпозицией, которая использовалась для аромаингаляции. Остаться в помещении не менее 2 часов.

При простудных заболеваниях используют следующие смеси эфирных масел для ингаляций: чайного дерева, розмарина, шалфея, иссопа, фенхеля в соотношении 12,5:2,5:2,5:1,5:1; бергамота, сандала, мандарина, шалфея, воды очищенной в соотношении 4:2:2:1 на 1000 мл; чайного дерева, эвкалипта, воды очищенной в соотношении 1:1 на 1000 мл.

Холодные ингаляции – вдыхание эфирных масел без проведения тепловой процедуры. Вдыхать необходимо спокойно, глубоко, равномерно. Время проведения процедуры 5 – 10 минут.

Нюхательная соль помещается в небольшой флакон с широким горлом с натуральной или стеклянной пробкой. Представляет собой смесь 4 ч кухонной соли, 1 ч адсорбента (промытого песка) и 2 – 3 капли эфирного масла, которую тщательно перемешивают и засыпают во флакон, укупоривают, периодически открывают для вдыхания. Смесь можно поместить в мешочек из ткани.

Для больных бронхитом и бронхиальной астмой хороший результат дает использование электрофореза на проекцию тимуса масла лаванды.

*Ароматизация воздуха.* Для ароматизации воздуха помещений используют влажную уборку с применением эфирных масел, аромабумагу, аромафлаконы, аро-

маками, свечи для ароматизации воздуха и др.

Влажную уборку помещения осуществляют, добавляя в горячую воду 1 – 2 капли эфирного масла антисептического действия (василька, бергамота, герани, гвоздики, жасмина, иланг – иланга, кедра, ладанника, розмарина, сосны, чайного дерева, туи и др.). Количество вирусов, бактерий и грибов на мебели, покрытиях, в воздухе уменьшается.

Аромабумага представляет собой фильтровальную бумагу, на которую нанесено несколько капель эфирного масла. Бумагу помещают на рабочий стол или радиатор батареи парового отопления. Для ароматизации воздуха в спальне и лучшего сна используют фильтровальные бумаги, пропитанные эфирными маслами розы, сандала, лаванды в соотношении 2:1:1. В прихожей и гостиной можно нанести на фильтровальные полоски бумаги 4 – 5 капель смеси эфирных масел сосны, бергамота, лимона в соотношении 1:2:2. Чувствуется свежесть воздуха, уют и спокойствие.

Аромафлакон – это стеклянный флакон объемом от 5 до 10 мл, содержащий эфирные масла, с натуральной корковой пробкой. Аромат масел просачивается через пробку. Для больших помещений необходимо два флакона, размещенных в противоположных местах. Для ароматизации белья и вещей, которые носят, можно применять следующую смесь: этилового спирта 90° 10 мл, эфирных масел розы, лаванды, лимона в соотношении 1:1:1. Смесь помещают во флакон, который можно поставить открытым в шкаф.

Горящие свечи для ароматизации воздуха широко применяют в зарубежной ароматерапии для лечения депрессий, психозов, вегетативно – сосудистой дистонии, нарушении сна и при стрессовых симптомах. Ароматизирующие свечи содержат парафин, пчелиный воск, эфирные масла, экстракты ладанника, розмарина, базилика. Ароматизирующие свечи с ладанником и сандалом считаются наилучшим ароматом для медитации, укрепления силы духа. Ароматизирующие свечи при горении

очищают воздух, убивают болезнетворные микроорганизмы.

Аромакамни или аромапирамиду получают при нанесении на поверхность пористого камня (песчаника) 1 – 2 капель эфирного масла или 1 чайной ложки настойки. Мыть камни необходимо горячей водой с просушиванием на свежем воздухе.

Выпарительное кольцо помещают на плоскую поверхность, в желобок наливают несколько капель эфирного масла и размещают кольцо на электрической лампочке (не более 60 Вт), которую включают в сеть.

Аромалампы – это чаши с источником тепла, обеспечивающим испарение эфирных масел. Расстояние между контейнером – чашей и свечой - должно быть не менее 10 мм, так как эфирные масла начинают кипеть, потрескивать, окисляться, появляется запах гари. Для достижения наилучшего эффекта следует соблюдать следующие требования:

1. Необходимо быть максимально расслабленным. Помещение должно быть небольшой площади, окна и двери должны быть закрытыми, не доводить температуру воды до кипения.

2. Сначала необходимо наливать в емкость теплую воду не более 60 °С, добавить в нее эфирное масло из расчета 1 – 2 капли на 5 м<sup>2</sup> площади помещения.

Аромалампу ставят в безопасное место. Моют мылом, споласкивают водой и уксусом в соотношении 4:1, не желательно использовать в аромалампах готовые аромасмеси на основе жирных растительных масел (кукурузном, подсолнечном, жожоба), и дорогие эфирные масла (неролиевое, жасминовое, розовое). В аромалампе для повышения иммунитета можно использовать 3 - 4 капли смеси эфирных масел чайного дерева, ветивера в соотношении 1:1, при простудных заболеваниях - смесь эфирных масел чайного дерева, тимьяна, ромашки, фенхеля в соотношении 4:1:1:1.

В качестве аромалампы можно использовать обычную настольную лампу. Достаточно нанести 1 – 2 капли эфирного масла на холодную поверхность абажура

настольной лампы, затем включить ее в сеть. При нагревании происходит постепенное улетучивание масла с поверхности абажура.

*Ароматические ванны.* Для приготовления аромаванны 15 – 30 мл (1 – 2 ст. л.) средства для ванны смешивают с водой необходимой температуры и вливают в ванну. Чистые эфирные масла не растворяются в воде и плавают на ее поверхности. Во избежание раздражения слизистых оболочек рационально их использование в смеси с природными веществами (молоко сухое, молоко сгущенное).

Эфирные масла аромаванн всасываются в кровоток, влияют на рецепторы кожи, биологические активные точки и зоны, на органы и системы всего организма. Аромаванны способствуют расслаблению, очищают кожу и, кроме того, влияют на внутренние органы, гормональную и нервную систему человека. При этом происходит выделение разных биологических активных веществ (гистамина, ацетилхолина и других), которые снижают тонус сосудов, расширяют артериолы, что способствует повышению температуры тканей на 0,4 – 0,9 °С. При этом рефлекторно повышается кровоток в скелетных мышцах и внутренних органах. Увеличивается интенсивность жирового, углеводного и минерального обменов в организме, в результате чего в крови снижается содержание холестерина и  $\beta$  - липопротеинов низкой плотности [цит. по 2].

Аромаванны – это активная процедура, поэтому рекомендуется проводить сеансы 1 – 3 раза в неделю на курс 10 – 12 сеансов. По мере охлаждения воды прибавляют теплую воду, тело массируют рукой или щеткой. Сначала необходимо принять ванную или душ, а затем только ароматерапевтическую ванну. После ванны тело не споласкивают, а обсушивают кожу мягким полотенцем или феном, отдыхают.

Ванны могут быть горячими и прохладными, общими и местными (для рук, ног).

*Общие аромаванны.* Эфирные масла смешивают предварительно со 100 г эмульгатора. Оптимальная температура

воды для общей ванны зависит от заданного терапевтического действия.

30 – 34 °С – тонизирующее действие

34 – 38 °С – адаптогенное действие

36 – 37 °С – температура тела

38 – 40 °С – успокаивающее действие

Время процедуры 5 – 30 минут.

Количество эфирного масла на полную ванну 6 – 8 капель.

Рекомендуется принимать утреннюю ванну с добавлением смеси эфирных масел: розмарина или сосны, лимона, мяты в соотношении 2,5:1,5:1. Перед сном можно принять ванну с добавлением 5 – 7 капель смеси эфирных масел лаванды, лимона, розы в соотношении 1:0,5:1,5. Для устранения избыточной секреции потовых желез рекомендуют смесь эфирных масел для ванн сосны, эвкалипта в соотношении 1,5:1. Для ароматизации тела используют смесь эфирных масел для ванн: сандала, иланг – иланга, лимона, нероли, левзеи, майорана в соотношении 2:1,5:2:2:1.

В настоящее время используют ванны с ароматическими солями. Это пищевая крупнокристаллическая соль, пропитанная эфирными солями. Как адсорбент некоторые производители используют промытый песок с микроэлементами. Однако, чаще это сами эфирные масла, а их тяжелые фракции выступают как адсорбенты. Применяют для лечебных ванн, ванночек для рук, ног, суставов, способствуют лечению и кожных заболеваний. Ароматические соли – прекрасные средства для релаксации мышц, рекомендуются людям с проблемной кожей. Рекомендуются и аппликации из хлопковой ткани, пропитанной солевыми растворами.

Противопоказания к применению общих ванн с эфирными маслами:

- все заболевания в острой стадии, стадии декомпенсации, или 3-ей стадии перехода патологического процесса,
- склонность к тромбообразованию и эмболии,
- артериальная гипертензия II и III стадии,
- злокачественные новообразования,
- туберкулез любой фазы,
- все инфекционные и венерологические заболевания,

- прогрессирующая глаукома,

- открытые раны и заболевания кожи, сопровождающиеся мокнувшим эффектом и нарушением целостности дермы,

- беременность,

- все состояния, при которых врач не рекомендует бальнеологическое лечение.

*Местные аромаванны.* Температура воды в таких ваннах может быть постоянной, контрастной или постепенно увеличивающейся в зависимости от цели процедуры. Продолжительность теплых и горячих ванн при постоянной температуре воды 10 – 20 минут, холодных – 5 – 10 минут. Курс включает от 7 до 14 процедур, которые проводят каждый день или через день. Теплые и горячие ванны чаще назначают при воспалительных заболеваниях суставов ступней и кистей, при бессоннице. Прохладные и контрастные ванны используют с целью закаливания, при гипергидрозе. При гипергидрозе для ножных ванн можно использовать соль следующего состава: эфирных масел чайного дерева, шалфея, соли морской, твина 80 в соотношении 3:1 на 50 г:0,5 г.

*Сауна и баня.* Высокая температура расширяет поры и способствует более полному восприятию эфирных масел. Следует помнить, что чистые эфирные масла огнеопасны, в связи с чем необходимо препятствовать их попаданию на открытые нагревательные элементы. В безопасном месте над нагревателем сауны помещают в емкости с широким горлом водный раствор аромакомпозиции (1 ст. л. на 5 м<sup>2</sup> помещения), эфирное масло или смесь эфирных масел из расчета 1 – 2 капли на 5 м<sup>2</sup> помещения, этой смесью сбрызгивают деревянные лавки и стены. Перед выходом из сауны выплескивают на горячие камни немного водного раствора аромакомпозиции. Длительность данной аромапроцедуры от 3 до 15 минут.

Оригинальная процедура «Домашний пляж» состоит в следующем. Мелкие камни моют, тщательно высушивают в духовке. Перед процедурой прокаливают камни в духовке, затем аккуратно сыпают в специально подготовленный ящик или таз. Охлаждают до температуры 60 °С и капа-

ют на камни эфирное масло. Затем садятся рядом и вдыхают аромат.

После сауны и бани рекомендуется проводить аромамассаж или самомассаж с той же аромакомпозицией, которую использовали во время банных процедур.

*Массаж ароматерапевтический.* В этом случае эфирные масла оказывают в первую очередь действие на нервную систему, а также на органы дыхания, кровообращения, способствует оздоровлению печени, кишечника, желез внутренней секреции. Ароматерапевтический массаж по сравнению с классическим массажем более мягкий и нежный, легче и быстрее разогревает ткани, пролонгирует массажный эффект на 40 – 90 минут.

Обычно рекомендуют «универсальные» эфирные масла – лавандовое, розмариновое, гераниевое, для чувствительной кожи – ромашковое.

Для приготовления 1 %, 2 % и 3 % растворов массажного масла берут 15 мл базисного масла (подсолнечного) и 3, 6 и 9 капель эфирного масла соответственно, растворяют.

Для массажа при растяжениях и вывихах рекомендуют смесь эфирных масел розмарина, апельсина, кипариса, шалфея, ромашки в соотношении 2:1,5:1,5:1:1; каяпуты, лаванды, эвкалипта в соотношении 1,33:1:1. Для массажа при мышечной боли рекомендуют смесь эфирных масел эвкалипта, розмарина, лаванды в соотношении 1,5:1:1; при невралгии – василька (базилика), герани, ромашки в соотношении 3:2:1. Рекомендуется массажное масло при целлюлите следующего состава: масла жожоба 10 г, эфирные масла можжевельника, розмарина, герани, апельсина, кипариса в соотношении 2:2:2:2:1.

Противопоказания к применению аромамассажа:

- инфекционные заболевания,
- гнойные процессы любой локализации,
- тромбозы, тромбы и эмболии,
- доброкачественные и злокачественные опухоли до хирургического вмешательства,
- лимфадениты,
- активная форма туберкулеза,

- сильное физическое утомление,

- все заболевания в острой стадии, стадии декомпенсации или в 3-ей стадии перехода патологического процесса,

- прогрессирующая глаукома, тяжелые формы тиреотоксикоза, сахарного диабета, микседемии,

- тяжелые психические заболевания (эпилепсия),

- цирроз печени,

- переломы и травматические повреждения мягких тканей в остром периоде,

- нельзя делать массаж живота при грыже, наличии камней в желчном и мочевых пузырях и в период менструации.

*Растирания.* Эфирные масла в смеси с маслами – носителями наносят на соответствующие участки кожи и втирают. Растирания рекомендуют при воспалениях мышц, нервной и соединительной ткани.

Классическое масло для растирания готовят следующим образом: к 10 г масла для массажа (миндальное, оливковое, кукурузное и др.) прибавляют 5 – 7 капель аромакомпозиции. Перемешивают. Наносят на больное место и интенсивно втирают сильными энергичными движениями.

Для растирания и общих ванн при ревматических и артритных болях рекомендуют смесь эфирных масел эвкалипта, чабреца, мяты в соотношении 3:3:1; розмарина, эвкалипта, лаванды, лимона, чабреца в соотношении 2:1,5:1:1:1.

*Обертывания.* Рекомендуются использовать при ожирении, целлюлите, отеках как тонизирующую процедуру кожи, а также для профилактики различных дерматологических заболеваний. Для проведения данной процедуры готовят водный раствор эфирного масла: на 2 литра воды очищенной с температурой 25 – 30 °С прибавляют 10 капель эфирного масла или комплекса эфирных масел. Затем смачивают простынь приготовленной смесью, отжимают, быстро и сильно обертывают им тело. Длительность процедуры не более 60 минут. На курс назначают 15 – 20 обертываний. Во время данной процедуры происходят фазные смены терморегуляции клиента. В первую фазу (первые 10 – 15 минут) отделяется тепло из организма и снижается его температура тела. Во вто-

рую фазу (20 – 40 минут от начала процедуры) наступает расширение сосудов кожи, снижается артериальное давление и частота дыхания. В третью фазу (40 – 60 минут от начала процедуры) у больного начинается теплоотделение путем испарения, что приводит к сильному потоотделению.

*Аппликации.* Аппликации используют для влияния на ограниченные участки тела (келлоидный рубец, прыщ, бородавку, ногтевую пластинку) с использованием как чистых эфирных масел, так их смесей, с целью разглаживания или полировки.

При трещинах кожи используют аппликации смеси эфирных масел следующего состава: лаванды, ромашки, герани, лимона в соотношении 4:3:2:1 (растворить в 1 десертной ложке растительного масла). При абсцессах используют аппликации смесей эфирных масел эвкалипта, чайного дерева, ромашки в соотношении 1:1:1 (хорошо смешать с 1 чайной ложкой подсолнечного масла) или лаванды, чайного дерева, ромашки в соотношении 1:1:1 (хорошо смешать с 1 чайной ложкой подсолнечного масла, эту смесь можно использовать для детей).

*Компрессы, примочки, повязки.* Компресс делают из нескольких слоев марли и ваты, которую закрепляют бинтом. Компрессы могут быть согревающими, горячими или холодными, сухими и влажными в зависимости от ожидаемого результата. В компрессах используют противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее, спазмолитическое действие эфирных масел. При компрессах рекомендуется делать аппликации из хлопчатобумажных тканей, сложенных в 2 - 4 ряда. Компрессы используют 2-х видов: холодные 5 – 10 °С и горячие 38 - 42 °С.

Если травматическое повреждение мягких тканей было недавним, то рекомендуют холодные компрессы. При холодных компрессах 2 – 3 капли эфирного масла растворяют в холодной воде. Необходимо намочить ткань, отжать ее и приложить к месту повреждения, сверху укрепить тонкой полиэтиленовой пленкой и бинтом. Держат компресс до тех пор, пока он не нагреется до температуры тела, по-

сле чего его надо снять. Процедуру повторяют 2 – 3 раза в день в первые 2 – 3 дня после травмы.

Горячие компрессы больше подходят для застаревших повреждений. Горячие и согревающие компрессы противопоказаны при дерматите, нарушении целостности кожи, фурункулезе. Для горячего компресса вода должна быть 60 – 70 °С, компресс необходимо обновлять, как только он остынет до температуры тела. Иногда достаточно положить на компресс нагретое полотенце или ткань. Оптимальная продолжительность процедуры 1,5 – 2 часа. Использование компрессов может быть 1 – 2 раза в день с курсом лечения 12 – 15 компрессов.

*Примочки.* Процедура кратковременного действия на ограниченные части тела, которые оказывают обезбаливающее, противоотечное и другие действия. Примочки бывают холодные (при острых заболеваниях, например лихорадка, отеки, свежие травмы, гематомы, удары, растяжения) и горячие при застойных и затяжных процессах. Рекомендуемый курс 20 – 30 примочек.

*Повязки.* Процедура кратковременного воздействия на ограниченные части тела, особенно при разных кожных заболеваниях. Аромасмесь наносят на марлевый тампон и накладывают на участки на 2 – 4 часа. После чего меняют на новые повязки. Используют аромасмеси антисептического, противогрибкового и противоотечного действий.

При гематомах приемлема смесь эфирных масел сосны, мяты, лимона в соотношении 4:4:1 (для холодного компресса), при растяжении смесь эфирных масел чайного дерева, розмарина, мяты в соотношении 2,5:1,5:1 (для горячего компресса).

*Внутреннее применение.* Эфирное масло или смесь эфирных масел в соответствии с рекомендациями добавляют в сок, мед, чай, кофе, вино. Надо строго соблюдать дозировку. Внутрь запрещены масла: абсолюты розы, абсолюта жасмина, пачули.

Ароматерапия должна проводиться по согласованию с врачом.

S. I. Kotlyar

THE USE OF RADIO OILS  
IN AROMATHERAPY

In the article the practical application of radio oils in aromatherapy is characterized. The structures aromacomposition, used in therapy of various diseases, are given.

1. Башура Г. С., Задорожный Б. А., Сало Д. П. и др. Защитные средства кожи. – К., 1975. – 94 с.
2. Башура О. Г., Баранова И. И. Практичне керівництво з аромокосметичних засобів. – Харків: Видавництво НФаУ, «Золоті сторінки», 2003. – 79 с.
3. Беминг Ульф. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. – Минск, 1985. – С. 1 – 3.
4. Гейтман Л. З. Аэрофитотерапия. – Киев, 1986. – С. 1 – 10.
5. Головкин В. А., Борщук В. А., Семикина А. Б. Красота доступна всем. – Днепропетровск, 1992. – 47 с.
6. Дудченко Л. Ароматы здоровья: лечение эфирными маслами. – Киев: Глобус, 1997. – 150 с.
7. Миргородская С. Ароматерапия: мир запахов мира. – Москва, 1995. – С. 1 – 3.
8. Муравьева Д. А. Фармакогнозия. - М.: Медицина, 1991. – 507 с.
9. Основы практической аромологии / Под ред. А. Г. Башуры. – Харьков: Прапор, 1999. – 157 с.
10. Практическое руководство по косметологии и аромологии / Под ред. д.ф.н. А. Г. Башуры. – Харьков, «Прапор», Изво НФАУ, 1999. – С. 253 – 312.
11. Семенова А., Шувалова О. Лечение маслами. – СПб.: Нев. Проспект, 1999. – 121 с.